تربية الأبناء
4

د/ محمد كامل

مشكلات الأبناء فى مرحلة المراهقة

- الفرق بين مفهوم المراهقة و مفهوم البلوغ.
- مشكلات المراهقة و علاجها .
- الأصول الإسلامية للإرشاد النفسى .
- الأسس النفسية لإرشاد المراهق.
- ليس بالحب وحده تنجح العلاقة بين الأم و ابنتها المراهقة .
- إجعل ابنك طائرة أنت قائدها.
- خمسة أشياء تقلق الشباب .
- جوة بين الأم و ابنتها .
- الارشادات و التوجيهات عن كيفية امل مع الآخرين .
- كلولوچية الشخص الواثق من نفسه .



مكتبة الأسكندرية للنشر و التوزيع

مشكلات الأبناء

فى مرحلة المراهقة

د. محمد على كامل

مكتبة الإسكندرية للنشر والتوزيع

مشكلات الأبناء في مرحلة المراهقة

المـــــؤلف: د. محمد على كامل

تصميم الغلاف: كامل جرا فيلد

الناشــــــر: **مكتبة الإسكندرية** للنشر والتوزيع

٣٧ ش عبد الحميد بدوى ـ الأزاريطة

تليفاكس : ٥٢٢٥١٣١(٢٠٣) ـ ٤٨٤٦١٢٥(٢٠٣)

ص.ب ٣٧٠ إسكندرية

رقـم الإيـداع: ٢٠٠٢/٢١٠٣٥

الترقـيم الدولى: 977-5907-68-2

مفهوم المراهقة

• **المراهقة لغوياً :**

ما الذي نقصده بالضبط عندما نقول :-

إن نجلنا قد وصل إلى مرحلة المراهقة، أو عندما نقول : إن فلاناً قد أصبح شاباً مراهقاً ؟

ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيئ، فراهق الغلام فهو مراهق: أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد .

• **المراهقة في الاصطلاح :**

اصطلاح المراهقة في علم النفس يعني: الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ٩ سنوات .

أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي .

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة ، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة. ولكنه تدريجي. ومستمر ومتصل. فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها. ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، فالمراهقة تعد امتداداً لمرحلة الطفولة، وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها من مرحلة الطفولة.

- مرحلة المراهقة

المراهقة تشير إلى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى النضج. فالمراهقة إذن تشير إلى فترة طويلة من الزمن. وليس لمجرد حالة عارضة زائلة في حياة الإنسان فالمراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة. وعلى كل حال يجب فهم هذه المرحلة على أنها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ومجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد وهكذا يعرفها "انجلسن" فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، وتصبح الفتاة المراهقة امرأة، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.

ويحدث هذا النمو في أوقات مختلفة في الوظائف المختلفة، ولذلك فإن حدودها لا يمكن إلا أن تكون حدوداً وضعية أو متعارفاً عليها تقليدياً بين علماء النفس، وهذه الحدود هي: من ١٢ – ٢١ سنة بالنسبة للولد الذكر، ومن ١٣ – ٢٢ سنة بالنسبة للفتاة المراهقة .

وواضح من هذا أنها تمتد لتشمل أكثر من أحد عشر عاماً من عمر الفرد، ووصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أن يصل الفرد إلى النضج في الوظائف الأخرى، كالنضج العقلي مثلاً، فعلى الفرد أن يتعلم الكثير حتى يصبح راشداً ناضجاً، ولذلك تعرف المراهقة بأنها: الانتقال من الطفولة إلى الرشد .

ويفضل بعض العلماء تحديد هذه المرحلة بتحديد واجبات النمو التي ينبغي أن تحدث في هذه المرحلة ومن هذه الواجبات ما يلي :

١. إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر من الجنسين .
٢. اكتساب الدور المؤنث أو المذكر المقبول إجتماعياً لكل جنس من الجنسين.
٣. قبول الفرد لجسمه أو جسده، واستخدام الجسم استخداماً صالحاً، لأن هناك بعض البنات اللاتي يشعرن بالخجل من بزوغ صدورهن، أو نمو أردافهن، أو كبر الأنف واليدين، ومن الذكور من يخجل من خشونة صوته.
٤. اكتساب الاستقلال الانفعالي عن الآباء وغيرهم من الكبار، فالمراهق لا ينبغي أن "ينتظر حتى تغطيه أمه لكي ينام".

٥. الحصول على ضمانات لتحقيق الاستقلال الاقتصادي.

٦. اختيار مهنة. والإعداد اللازم لها.

٧. الاستعداد للزواج وحياة الأسرة.

٨. تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.

٩. اكتساب مجموعة من القيم الخلقية التي تهديه في سلوكه.

- **الفرق بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ :**

ويخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسى، فالبلوغ يعني بلوغ المراهق القدرة على الإنسال. أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة. وقدرتها على أداء وظيفتها.

أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ إن هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة. كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها. فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويميل الكتاب إلى اعتبار مرحلة المراهقة ممتدة من سن ٩ سنوات إلى ٢١ سنة، ويقسمون هذه الفترة إلى مرحلة المراهقة المبكرة. والمتوسطة، ثم مرحلة المراهقة المتأخرة، التي ينتقل بعدها مباشرة إلى مرحلة الرشد والكبر، فالنمو والتغيرات التي تطرأ عليه تحدث على مدى زمن طويل،

ومن هنا كانت صعوبات تعريف مرحلة المراهقة، فهي التي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة. والتي ينتقل الطفل خلالها من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الرشد، ومراحل الانتقال في حياة الفرد دائماً مراحل حرجة في حياة الفرد والجماعة، كما أنها مرحلة تغير سريع ومتلاحق، ودائماً يصاب الإنسان بالتوتر والقلق في الفترات التي يتعرض فيها للتغيير.

وقد تطول أو تقصر فترة المراهقة تبعاً لتعقد النمط الحضاري الذي يعيش فيه المراهق، فالمجتمعات تتطلب من المراهق إعداداً علمياً أو مهنياً طويلاً ونضجاً كاملاً وقوياً حتى يتمكن من مسايرة الأنظمة الاجتماعية والاقتصادية السائدة.

وتزداد أزمة المراهقة كلما طال البعد الزمني الذي يفصل بين البلوغ والاستقلال الاقتصادي، فكلما استطاع المراهق أن يحقق لنفسه الاستقلال الاقتصادي وتكوين الأسرة قلّت فترة تعرضه للأزمات النفسية.

لذلك فأزمة المراهقة أخف في الريف منها في المدينة، وذلك لبساطة الحياة، .ولقرب إمكان الوصول إلى الاستقلال الاقتصادي في الريف، وإمكان الدخول في مجتمع الرجال، والاشتراك في أنشطتهم، وتحمل مسؤولياتهم، والقيام بالأعمال التي يقومون بها مثل الرعي والصيد.

وتحدد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ الذي يحدث تقريباً في سن الحادية عشرة بالنسبة للفتاة، وفي سن الثالثة عشرة بالنسبة للفتى، حيث يحدث أول قذف للفتى، وتحدث أول دورات الطمث أو الحيض عند الفتاة.

ولكن ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروقاً فردية واسعة في السن الذي يصل فيه الطفل إلى مرحلة البلوغ أو النضج الجنسي. وعلى ذلك فيجب أن تؤخذ على سبيل التقريب. فليس من الضروري أن يصل كل طفل إلى هذه المرحلة في سن الثالثة عشرة. ولكنه يصل تبعاً لمعدله الخاص في سرعة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.(نقول: إن الشرع قد جعل سنّ الخامسة عشرة سن البلوغ لمن لم تظهر عليه العلامات الأخرى).

من هنا يجب ألا ينزعج الآباء عندما يتأخر نمو أطفالهم عن الوصول إلى مرحلة معينة من مراحل النمو.

- **أنواع المراهقة :**

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد. ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة. كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق. فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة . والنمو عملية مستمرة ومتصلة.

وجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، ولكن دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فقد دلت الأبحاث في المجتمعات البدائية على أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة. ويترك المراهق فوراً السلوك الطفولي ويتسم سلوكه بالرجولة، كما يعهد إليه المجتمع – بكل بساطة – بمسؤوليات الرجال، ويسمح له بالجلوس وسط جماعاتهم. ويشاركهم فيما يقومون به من صيد ورعي، وبذلك يحقق استقلالاً اقتصادياً واجتماعياً. وفوق كل هذا يسمح له فوراً بالزواج وتكوين الأسرة، ومن ثم يتمكن من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية، وبذلك تختفي "مرحلة المراهقة" من هذه المجتمعات البدائية، الخالية من الصراعات التي يقاسي منها المراهق في المجتمعات المتحضرة.

فالانتقال من الطفولة إلى الرجولة في المجتمعات البدائية انتقال مباشر، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت البحوث عن أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها

المراهق. وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها:

١. مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

٢. مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران. ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

٣. مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

- **مظاهر (خصائص) نمو المراهقين بشكل عام :**

- النمو الجسمي والفسيولوجي والحركي :

تمتاز مرحلة المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الثلاث الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، فمن أهم مظاهر النمو الجسمي زيادة واضحة في الطول.وزيادة في الوزن ، نتيجة للنمو في أنسجة العظام والعضلات وكثرة الدهون عند الإناث خاصة. وكذلك نمو الهيكل العظمي بشكل عام.

وتعتبر المراهقة من أهم فترات التغير الفسيولوجي إذ تبدأ بالبلوغ والذي يتحدد بالحيض عند الإناث وبالقذف عند الذكور.

ومن مظاهر النمو الفسيولوجي نمو حجم القلب ونمو المعدة بشكل كبير، وهذا ما يبرر إقبال المراهق على الطعام بشكل واضح، كما أن حاجته الملحة إلى الغذاء تأتي نتيجة لنموه السريع الذي يستنزف طاقته.

وللنمو الجسمي الفسيولوجي آثار نفسية على المراهق يجب على التربويين والوالدين مراعاتها ومنها:

☆ إن التغيرات الجسمية الجنسية تلعب دورا واضحا في مفهوم المراهق عن ذاته وبالتالي في سلوكه فتتراوح استجابة الفتاة نحو التغيرات الجسمية ما بين الاعتزاز بأنوثتها وبين الحرج نتيجة هذه التغيرات فتشعر بالقلق والتعب وخاصة أثناء العادة الشهرية رغم اعتزازها بذلك كأنثي. كما أن لشكل جسم الفتى دورا في توافقه النفسي .

☆ الحساسية النفسية والانطباع عن الذات. فظهور حب الشباب مثلاً في هذه المرحلة يثير متاعب نفسية لأنه يشوه منظر الوجه.

☆ التبكير والتأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات اجتماعية ونفسية، فالنضج المبكر عند الإناث يسبب لهن الضيق والحرج، أما عند الذكور فينتج عنه ثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات رغم أن الذكور المتأخرين في النضج يعتبرون أكثر نشاطاً.

أما عن النمو الحركي فإن المراهق يميل إلي الكسل والخمول نتيجة التغيرات الجسمية السريعة، وسرعان ما يشعر بالتعب والإعياء عندما يبدي نشاطاً معيناً. وتمتاز حركات المراهق بعدم الاتساق وعدم الدقة فقد يكثر اصطدامه بالإثاث والأشياء أثناء حركاته في المنزل، وقد تسقط الأشياء من بين يديه، ويعود ذلك إلي عدم التوازن بين النضج العضوي والوظيفي مما يؤدي إلى عدم التوازن الحركي، وربما يعود إلى عوامل نفسية مثل الحيرة والتردد ونقص الثقة بالذات والتفكير في توقعات الآخرين.

وفي نهاية المراهقة الوسطى(المرحلة الثانوية تقريباً) يبدأ المراهق في التوازن الحركي نتيجة لتحقق النمو العضلي والعصبي والاجتماعي.

النمو العقلي:

حيث تتصف تلك المرحلة بظهور الخصائص التالية :

☆ نمو الذكاء العام. وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم. والاستنتاج والتعلم والتخيل.

☆ نمو القدرات العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدرة الميكانيكية والفنية. وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتاج للنشاطات العقلية.

☆ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد.

☆ نمو الميول والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي، ويظهر اهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.

☆ تزداد قدرة الانتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.

★ يميل المراهق إلى التفكير النقدي أي أنه يطالب بالدليل على حقائق الأمور ولا يقبلها قبولاً أعمى مسلماً به.

★ تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات، حيث يلجأ المراهق لا شعورياً إلى إشباعها، ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيداً في عالم الخيال، فيرى نفسه لاعباً مشهوراً أو بطلاً لا يشق له غبار.

- **النمو الانفعالي:**

حيث تتصف تلك المرحلة بظهور الخصائص التالية :

- **الرهافة الانفعالية**: حيث يتأثر بالمثيرات المختلفة فيثور لأتفه الأسباب ويشعر بالحزن الشديد إذا تعرض للإحباط من أبيه أو معلمه.
- **الحدة الانفعالية** : استجابة حادة لبعض المواقف لا تدل على اتزان كالصراخ بعنف وشتم الآخرين والاندفاع بتهور فإذا تشاجر مع أحد، اندفع بعنف إلى مصدر الشجار، وإذا قاد السيارة قادها بسرعة شديدة لإظهار قوته و تحدي الآخرين.
- **الارتباك**: حيث يخاف ويعجز عند مواجهة موقف معقد، ولا يمكن التصرف حياله كسخرية الآخرين منه أو مغالاتهم في مدحه.
- **الحساسية الشديدة للنقد**: يشعر المراهق بالحساسية الشديدة لنقد الكبار له حتى وإن كان النقد صادقاً وبناءً، ومن أقرب الناس إليه، وخاصة عندما يكون على مسمع من الآخرين، بل ويعتبر النصيحة أو التوجيه انتقاماً وإهانة، وهذا مما يؤكد عدم نضجه في هذا الجانب.
- **التقلب الانفعالي**: ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر بسرعة ،فتراه ينتقل من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، وتارة يندمج مع الآخرين وتارة يعتزل مجالسهم ،ومرة تجده متدينا جداً وأخرى مقصرا.
- **تطور مثيرات الخوف واستجاباته**: حيث تتسع مخاوف المراهقين لتشمل المدرسة والجنس، ومخاوف تتصل بالعلاقات الاجتماعية، ومخاوف عائلية تبدو في القلق على الأهل عندما يتشاجرون أو عندما

يمرضون. وقد يحتفظ بعض المراهقين في بدء المراهقة ببعض مخاوف الطفولة كالخوف من الأشباح والثعابين ونحو ذلك.

- **سيطرة العواطف الشخصية:** (الجسم مركز اهتمامه) حيث تظهر في بداية المراهقة مظاهر الاعتزاز بالنفس والعناية بالملبس والأناقة والوقوف أمام المرآة كثيراً لجذب الانتباه. حيث يتصور دائماً كيف سيكون رد فعل الآخرين تجاهه.

- **الغضب والغيرة:** تعد الغيرة والغضب من الانفعالات الشائعة في فترة المراهقة حيث تظهر في غيرة المراهق من زملائه الذين حققوا قدرة على جذب أفراد الجنس الآخر أو ربما إخوانه الذين حققوا نجاحات في الدراسة أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى. ويعبر المراهق عن غيرته في الغالب بالهجوم الكلامي بطريقة خافته أو علنية ،ويعبر عن الغضب بالتبرم والهجوم اليدوي والكلامي خاصة عندما ينتقد أو يقدم له النصح بكثرة، أو عند تعدي الآخرين على ما هو ملك له أو عندما ننكر حقه في التعبير عن آرائه في الأسرة أو المدرسة.

- **النمو الاجتماعي:**

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالغموض والصراعات والتناقضات لأنه انتقل من عهد الطفولة إلى مجتمع الكبار فهو لا يعرف قيمهم وعاداتهم واهتماماتهم، و ما الذي يعجبهم وما الذي لا يعجبهم. ويعيش صراعاً بين أراء أقرانه وأراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهما له، وبين الرغبة في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية

والاجتماعية التي تحدد الطريق المشروع لهذا الإشباع، فيعيش متناقضات تبدو في تفكيره وسلوكه إذ يقول ولا يفعل، ويألف وينفر في نفس الوقت، ويخطط ولا ينفذ، ويريد الامتثال لقيم الجماعة ويسعى في نفس الوقت إلى تأكيد ذاته.

ويمكن تحديد مظاهر النمو الاجتماعي للمراهق فيما يلي:

- الميل إلى الاستقلال والاعتماد على النفس ويظهر ذلك في محاولات المراهق اختيار أصدقائه ونوع ملابسه، ودراسته، وتحديد ميوله بنفسه.
- الميل إلى الالتفاف حول ثلة معينة، حيث يندمج مع مجموعة من الأصدقاء صغيرة العدد ويبدي الولاء والانتماء والتقيد بآرائهم والتصرف وفق أهدافهم ويصبحوا جماعة مرجعية له يحكم من خلالهم على أفعاله وأقواله حيث يجد الراحة والمتعة والفهم لسلوكه من قبلهم، ويجد لديهم التقدير وإظهار المهارات وتأكيد الذات واكتشاف القدرات واكتساب المعلومات التي يعجز عن اكتسابها من الآباء والمعلمين بسبب ضعف العلاقة بين المراهق وأسرته في هذه المرحلة.
- تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية حيث يصبح أكثر اتصالاً مع الآخرين.
- الميل إلى مقاومة السلطة الوالدية والمدرسية ويظهر ذلك في رفض المراهق لأوامر الوالدين والمعلمين إذا اصطدمت بأوامر الثلة، وينتقد الوالدين وأسلوب حياتهما وطريقة تفكيرهما، ويعبر المراهق الولد عن تمرده بالعداء أو الخروج من المنزل، أما البنت المراهقة فهي أكثر قبولاً للسلطة الوالدية.

- المنافسة: يقارن المراهق نفسه بغيره في محاولة للحاق بالآخرين أو التفوق عليهم.
- الميل إلى الجنس الآخر والاهتمام به: يتحول المراهق من النفور من الجنس الآخر إلى الميل إليه والاهتمام به. ويظهر ذلك في محاولته جذب الانتباه إليه عن طريق أناقة المظهر الشخصي أو امتلاك أشياء مثيرة.

- **مشكلات المراهقة وعلاجها :**

تعد المراهقة من أخطر مراحل الإنسان حيث ينتقل الإنسان من مرحلة الطفولة الى مرحلة أخرى تصاحبها تغيرات جسمية ونفسية وفسيولوجية واجتماعية مختلفة وهذا التغير يسهم بشكل أو بآخر في ظهور مشكلات في التكيف مع البيئة الجديدة وهي بيئة الكبار.

ومن أبرز تلك المشكلات هي :

١) **المشكلات الصحية**: كالتعب والشعور بالإرهاق والصداع وظهور حب الشباب وغيرها ونتيجة للتغيرات الجسمية المصاحبة لهذه المرحلة يشعر المراهق بالقلق تجاهها.

٢) **المشكلات الاقتصادية**: فضعف مورد الأسرة الاقتصادي يحطم كثيراً من أمنيات وأحلام المراهق فمثلا المراهق الذكر عندما يرى أن أصدقاءه يملكون سيارة أو جوال او أي شيئ آخر لايجده عند أسرته يشعره هذا بالقلق والنقص ويسبب له المشكلات مع الأسرة والمجتمع.

٣) **المشكلات الأسرية**: فالمراهق يريد أن يستقل بذاته يريد أن يعطى الحرية من قبل الأسرة يريد من يفهمه يريد من يستمع إليه يريد أن

يكون له دور في الحياة لايحب أن يعامل معاملة الأطفال ونجده ينفعل عندما يقال عنه مثلا: فلان مازال طفلا مازال صغيراً أو فلانة صغيرة على هذه الأشياء أو مازالت طفلة وهذه من أكثر الأشياء التي تزعج المراهق ويخجل المراهق من مناقشة أسرته في أموره الشخصية ومشكلاته التي يتعرض لها وهذا يسبب له مشكلات عديدة.

٤) **المشكلات المدرسية:** قد لاتعجب المراهق أنظمة المدرسة ولايتوافق معها ويعتقد أنها تقيد حريته وقد يتعدى على المدرسين وبعضهم تقلقه درجاته والبعض يشتكي من صعوبة المناهج وضغوط الأسرة فبعض الأسر تضغط على المراهقين سواء الذكور أو الإناث بضرورة الحصول على درجات عالية ولاترضى الا بالتفوق.

٥) **المشكلات الجنسية:** يود المراهق معرفة المزيد من الأمراض الجنسية ويخجل من مناقشتها مع والديه ويريد أن يعرف عن الأمورالجنسية الشيء الكثير لذا يلجأ البعض الى شراء الكتب التي تشبع تلك الحاجة.

٦) **المشكلات النفسية والاجتماعية:** وعدم التكيف مع المجتمع وتكوين الأصدقاء ومدى تقبل المجتمع له وقد تظهر عند البعض مشكلات نفسية مثل الخوف الاجتماعي وتجنب الاختلاط وخاصة لدى الفتيات وتظهر الحساسية الزائدة للنقد والشعور بالذنب وتسيطر على المراهق أحلام اليقظة والاكتئاب.

هذه أبرز المشكلات التي تواجه المراهق.

ولعل الاسرة لها دور كبير في التصدي لمثل هذه المشكلات وحلها حتى لاتتطور وتتعقد ومن ذلك عليها أن:-

☆ تلم باحتياجات المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والاقتصادية لابد أن تشعر الأسرة المراهق بأهميته في المنزل ويقيمته وأن تشاركه الرأي والحوار.

☆ لابد أن تسعى لتدعيمه معنوياً ومادياً مراعاة لظروفه والمرحلة التي يمر بها.

☆ تلبية رغباته وإشعاره بالحب والحنان والعطف من الوالدين وعدم تفضيل إخوته عليه أو الاستهزاء من أفعاله أو التندر من أقواله وخاصة عندما يخطئ أمام الضيوف أو مع أحد إخوته.

☆ توجيهه بالتي هي أحسن وتشجيعه والحرص على ابداء رأيه.

☆ أن يطلب من إخوته الأصغر منه سناً أن يحترموه وأن يجعلوا له مكانته إذا كان الأخ الكبير.

☆ أن يعامل بحزم فلا يدلل أو يقسى عليه إذ أن القسوة والتدليل تؤديان الى نتيجة واحدة وهي بناء شخصية غير قادرة على تحمل المسؤولية وتقود لصحة نفسية غير سليمة.

☆ عندما يخطئ يوجه باسلوب حازم ولايستخدم الضرب وإنما يحرم من الدعم المعنوي والمادي.

☆ ان لايشعره الوالدان بأنه مازال صغيراً بل يحمل بعض المسؤوليات التي هي في حدود طاقاته ويثنى على سلوكه ويشجع عليه ويدعم معنويا وماديا.

كما أنه من أبرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة: الانحرافات الجنسية. مثل الجنسية المثلية أي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس. والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة. وانحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب.

وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، ومن ضعف التوجيه الديني، وكذلك نتيجة لعدم تنظيم أوقات الفراغ.

ولذلك يجب تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناشط الساحات الشعبية والأندية.. إلخ.

ومن الناحية التربوية ينبغي أن يلم المراهق بالحقائق الجنسية عن طريق دراستها دراسة علمية موضوعية.

كذلك من المشكلات المهمة التي تظهر في المراهقة: ممارسة العادة السرية أو الاستمناء ويمكن التغلب عليها عن طريق توجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي والاجتماعي والثقافي والعلمي، وتعريفه بأضرار العادة السرية.

وينتج عن النمو السريع في أعضاء جسم المراهق إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة. فقد تسقط من يد المراهق الكوب التي يحملها

دون أن يكون ذلك نتيجة إهمال أو تقصير. ومع ذلك يلقى الكثير من اللوم والتأنيب من جانب الكبار.

وكثيراً ما يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً. فالمراهق طريد مجتمع الكبار والصغار. إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار. وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال أيضاً. وعلاج هذه الحالة يكون بقبول المراهق في مجتمعات الكبار، وإتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في نشاطهم. وبتحمل المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته وخبراته.

ومن المشكلات التي تتعرض لها الفتاة. في هذه المرحلة، شعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع المحيطين بها من أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية، ولذلك تصاب بالدهشة والقلق.

إن إحاطة الأمور الجنسية بهالة من السرية والكتمان والتحريم تحرم الفتاة من معرفة كثير من الحقائق العلمية التي يمكن أن تعرفها من أمها بدلاً من معرفتها من مصادر أخرى.

ومن الملحوظ في هذه المرحلة أن الفتاة يعتريها الخجل والحياء، وتحاول إخفاء الأجزاء التي نمت فيها عن أنظار المحيطين. وينتج عن تعليقاتهم غير الواعية على مظاهر النمو هذه وعلى التغيرات الجديدة، شعور الفتاة بالحياء والخجل، وميلها للانطواء أو الانسحاب، ولذلك ينبغي أن ينظر الكبار لهذه التغيرات على أنها أمور طبيعية وعادية.

ومن أهم المشكلات التي يعانيها المراهق: الإصابة بأمراض النمو. مثل فقر الدم. وتقوس الظهر. وقصر النظر، وذلك مرجعه أن النمو السريع المتزايد في جسم المراهق، يتطلب تغذية كاملة وصحية حتى تساعد الجسم، وتمده بما يلزمه للنمو، وفي الغالب لا يجد المراهق الغذاء الصحي الكامل الذي تتوفر فيه جميع عناصر الغذاء الجيد، ولذلك يصاب ببعض هذه الأمراض. فلهذا يجب العمل على توفير الغذاء الصحي الكافي للمراهق.

أما حالات تقوس الظهر: فإنها تنتج من العادات السيئة من ثني الظهر والانحناء في أثناء الكتابة والقراءة، وكذلك قصر النظر ينتج عن إتباع عادات سيئة خاصة بالقراءة عن قرب، ولذلك يجب تنبيه المراهق إلى أضرار هذه العادات ومساعدته على تجنبها.

ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها، فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة، كالعادة السرية.

ولا ينبغي أن يكون توجيه المراهق للابتعاد عن هذه العادة قائماً على أساس التخويف والتهويل في أضرارها، ولكن ينبغي أن يكون أساسه التبصير المستنير، والإقناع، والحقيقة العلمية ذاتها، كذلك يتحقق العلاج عن طريق إعلاء غرائز المراهق والتسامي بها وتحويلها إلى أنشطة إيجابية بناءة. والمعروف أن تخويف المراهق من هذه العادة يخلق عقداً نفسية تدور حول الجنس عامة.

وقد يميل المراهق في هذه المرحلة إلى قراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام. ولذلك يجب توجيهه نحو القراءة والبحث الجاد في الأمور المعرفية العادية، وأهمها وأنفعها التراث الديني الإسلامي، واستغلال نزعة حب الاستطلاع لديه في تنمية القدرة على البحث والتنقيب وغير ذلك من الهوايات النافعة. ويجب الاهتمام بقدرات المراهق الخاصة والعمل على توفير فرص النمو لهذه القدرات.

ومن المشكلات الوجدانية في مرحلة المراهقة: الغرق في الخيالات، وفي أحلام اليقظة التي تستغرق وقته وجهده وتبعده عن عالم الواقع، وكذلك يميل المراهق إلى فكرة الحب من أول نظرة. فيقع في حب الفتاة معتقداً أن هذا الحب حقيقي ودائم. ولكنه في الواقع ينقصه النضج والإتزان. وكثيراً ما تنتهي الزيجات التي تتم في سن مبكرة بالفشل، لأنها لا تقوم على أساس من النضج الوجداني، ولا تستند إلى المنطق السليم.

كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات. وارتكاب الأخطار، ويمكن توجيه هذه النزعة نحو العمل بمعسكرات الكشافة والرحلات. والاشتراك في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي.

وفي العصر الحالي ظهرت نزعات وفلسفات تتصف باللامبالاة عند الشباب الأوروبي – كما هو الحال في جماعات الهيبز وغيرها – وليست هذه السلبية إلا تعبيراً عن ثورة الشباب، وسخطه على المجتمع، ونتيجة للفشل التربوي.

وعلى كل حال، فإن المراهق يميل إلى التقليد الأعمى، وإلى البدع، و(المودات) الجديدة. ولذلك ينبغي توجيه المراهقين عندنا وجهة إيجابية تتفق مع فلسفة المجتمع المسلم وأهدافه في التقدم والرخاء، وعلى هدى من تعاليم إسلامنا الحنيف.

كذلك يقع على عاتق علماء المسلمين، ورجال الثقافة والإعلام والتربية والإصلاح والقادة مسؤولية تزويد المراهقين بالحقائق والمعلومات المقنعة التي تثبت إيمانهم وترسخ عقيدتهم، وتحميهم من نزعات الإلحاد والشك.

ومن الوسائل المجدية: اشتراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها – مع الكبار في ثقة وصراحة – وكذلك ينبغي أن يحاط المراهق علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي. حتى لا يكون فريسة للجهل والضياع أو الإغراء.

ويعبر الدكتور أحمد عزت راجح عن الصراعات التي يعاني منها المراهق على هذا النحو:

١) صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

٢) صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

٣) صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع، أو بينه وبين ضميره.

٤) صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر، وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.

٥) صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة. وبين سلطة الأسرة.

٦) صراع بين مثالية الشباب. والواقع.

٧) صراع بين جيله والجيل الماضي.

ويضاف إلى ذلك صراعات تنتج من وجود أهداف متعارضة في داخل نفسه يرغب في تحقيقها معاً. ولكنها بطبيعتها إذا استطاع أن يحقق أحدها أصبح تحقيق الآخر أمراً مستحيلاً كالرغبة في الاستذكار وفي اللعب في الوقت نفسه، أو الرغبة في الطاعة والتمرد.

• الأسس النفسية لإرشاد المراهق :

يضع علم النفس الحديث مجموعة من الأسس والقواعد النفسية أو السيكولوجية التي تحكم إرشادنا للأفراد. وتوجه هذا الإرشاد بحيث يؤتي ثماره المرجوة بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت.

وأول ما يتبادر إلى الذهن هو تحديد مفهوم عملية الإرشاد النفسي التي يعتمد عليها في علاج مشكلات المراهقين وفي الوقاية من الإصابة بها.

و الإرشاد لغة: من (رشد)، والرشاد ضد الغي، تقول رشد، يَرْشُد، وأرشده الله تعالى، والطريق الأرشد، وأرشد يرشد إرشاداً.

و مؤدى ذلك أن الإرشاد معناه الوصول إلى الرشاد أو الصلاح أو السداد أو السواء، وبذلك يشير اللفظ إلى تقديم العون والمساعدة والنصح والتوجيه وتغيير السلوك وتعديله، وتعليم الفرد أنماطاً سلوكية جديدة. وتخليصه من

العادات السلبية وتوعيته بالأساليب السليمة، بغية تخليصه مما يعانيه من المشكلات والأزمات. أو إرشاده إلى الطريق الصواب، وإبعاده عن طريق الضلال أو الغي أو الطغيان أو الفساد والانحراف، أو المعاناة من الأمراض والأزمات النفسية الخفيفة نسبياً، ذلك لأن المشكلات النفسية الصعبة تحتاج إلى العلاج النفسي، ولا يكفي معها الإرشاد.

وللإرشاد النفسي تعريفات كثيرة تختلف باختلاف بؤرة اهتمام المرشد - ولكن بوجه عام - تستطيع أن تقول إنه: تلك العمليات التي تستهدف مساعدة الفرد على حل مشكلاته، ومن ثم حسن استغلال طاقاته وإمكاناته وقدراته واستعداداته وميوله، وإستخدامها إستخداماً صحيحاً .

وبذلك يؤدي الإرشاد النفسي إلى مزيد من تكيف الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش في وسطه، ويقوم بهذه العملية شخص مؤهل تأهيلاً علمياً ومهنياً هو المرشد.

وتتطلب هذه العملية أن تقوم علاقة بين المرشد و الشخص الذي نقدم له العون والمساعدة قوام هذه العلاقة الثقة المتبادلة والتعاون .

ويساعد الإرشاد الفرد على فهم نفسه فهماً حقيقياً وموضوعيّاً، وعلى إقامة علاقات طيبة وإيجابية مع غيره من الناس .

ومعنى ذلك أن الإرشاد في جوهره، عملية تعليم وتعلم، وإن كان تعلماً اجتماعياً.

والـمعروف أن التعلم هو: تغير يطرأ على سلوك الكائن الحي، أو هو تعديل في السلوك يحدث نتيجة الـمران والتدريب والخبرة والـممارسة، فهو المجهود الذاتي الذي يبذله الفرد لكي يتعلم، أما التعليم فهو النشاط الذي يبذله الـمعلم .

- **الأصول الإسلامية للإرشاد النفسي:**

وعلى الرغم من ادعاء الغرب أن الإرشاد النفسي من منجزاته إلا أن لهذه العملية أصولها الإسلامية، فللإسلام فضل السبق على حضارة الغرب في هذا الـمضمار. فإذا كانت عملية الإرشاد – في جوهرها – عبارة عن مساعدة الفرد عن طريق إسداء النصح وتقديم المشورة. فلقد قام إسلامنا الحنيف على أساس من العديد من الـمبادئ الإنسانية من بينها مبدأ النصيحة إلى الحد الذي جعلنا نصف ديننا الإسلامي بالقول بأن:

﴿ الدين النصيحة ﴾ [رواه البخاري ومسلم] .

وفي الأثر أن الـمسلم مدعو لتقديم النصح لأخيه المسلم إذا استنصحه، أي إذا طلب منه النصح ، والتراث الإسلامي الأغر حافل بكل ما يوجه الإنسان ويرشده ، وينوره ، ويوقظ ضميره ، ووعيه ، وإدراكه ،ويقدم له الأدلة والشواهد والبراهين، ويساعده على الاقتناع والإيمان .

وفي القرآن الكريم آيات الترغيب والترهيب، وهي ليست إلا ضرباً من ضروب النصح والتوجيه والإرشاد والوعظ والإنذار، كذلك فإن اتباع الشريعة الإسلامية في حد ذاته ضرب من توجيه سلوك الفرد توجيهاً صحيحاً،

فالإسلام يرشد أصحابه، ويوجههم. وينصحهم. وينظم لهم حياتهم الفردية والأسرية والجماعية والعقائدية والاقتصادية والعملية. وعلاقاتهم بغيرهم من الأمم، وينظم شؤونهم الأسرية والسياسية .

والدروس الدينية والخطب المنبرية والبرامج الدينية وما إليها ليست في الحقيقة سوى إرشاد للناس إلى سواء السبيل. وللتخلص من مشكلاتهم وآلامهم، والاستفادة من نعم الله عليهم، والاهتداء إلى سواء السبيل، والإيمان بالله تعالى وبرسوله العظيم.

ولقد كان المسلمون عبر الأجيال المختلفة، إذا ألمت بالواحد منهم مشكلة ما يذهب إلى إمامه يستوضحه الأمر، ويطلب منه النصح والمشورة، ويتعرف منه على حكم الشرع في مشكلته، وما يزال هذا المنهج سائداً كما يحدث الآن ويذهب المواطن إلى المرشد النفسي يسأله النصيحة، والمساعدة لحل مشكلاته. فالإرشاد النفسي ليس غريباً عن المناخ الإسلامي بل إن أصوله نابعة من تراثنا الخالد الذي شمل -بحق- كل جوانب المعرفة الإنسانية من علوم وفنون وفلسفة وآداب وعمارة...إلخ.

أليست الدعوة لتعلم القراءة والكتابة ضرباً من الإرشاد، والتوجيه لتنمية قدرات المسلم وخبراته ومعارفه:

﴿ اقرأ باسم ربك الذي خلق ۞ خلق الإنسان من علق ۞ اقرأ وربك الأكرم ۞ الذي علم بالقلم ۞ علم الإنسان ما لم يعلم ۞﴾. [العلق: ١-٥] .

ويهتم الإسلام بتعليم أبنائه القرآن الكريم. ومن خلال هذا الدستور العظيم يتم الإرشاد الخلقي والروحي والاجتماعي والإيماني والنفسي والقلبي للمسلم، ولم تكن مهمة المعلم قاصرة على تعليم القراءة والكتابة، بل تعليم الآداب والسلوك المهذب، ولذلك كثيراً ما كانت تطلق كلمة "مؤدب الصبية" لتترادف مع كلمة "معلم الصبية". مشيرة إلى دور المعلم في توجيه أبنائه وإرشادهم، وتهذيب خلقهم وسلوكهم.

وليس ذلك بمستغرب على الإسلام الذي اهتم بالطفولة . واعتبر الأولاد زينة الحياة الدنيا:

﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا ﴾ . [الكهف: ٤٦] .

ومن وجوه الإرشاد الإسلامي الدعوة لإقامة العلاقات الأسرية على أساس من الحب والعطف والمودة والرحمة والسكينة:

﴿ ومن آياته أنْ خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة ﴾ . [الروم: ٢١].

ومن وجوه إرشاد الأب أن يحسن لأسرته، كما جاء في هدي رسولنا الكريم ﷺ:

﴿ خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي ﴾ رواه الترمذي .

وليست الدعوة للتوسط والاعتدال سوى ضرب من ضروب الإرشاد للأمة الإسلامية لتكون وسطاً . فلا إفراط ولا تفريط في شتى مظاهر الحياة، ولا إسراف ولا تقتير.

ولقد وردت معاني الرشد والإرشاد في مواضع كثيرة من القرآن الكريم.
كما في قوله تعالى:
﴿ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون ﴾ [البقرة: ١٨٦] .
وفي استعمال الرشد في مقابل الغي يقول الله سبحانه:
﴿ لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي ﴾ [البقرة: ٢٥٦].
ومبدأ عدم القسر أو الإكراه من مبادئ الإرشاد السليم، حيث يؤمن الإنسان بالفكرة أو بالعقيدة عن اقتناع ورضًى، وليس نتيجة للقسر أو القهر أو الإكراه.

وفي هذا المعنى يقول القرآن الكريم أيضاً:

﴿ إنا سمعنا قرآناً عجباً ۞ يهدي إلى الرشد فآمنا به ۞ ﴾ [الجن ١-٢].

وقوله تعالى:

﴿ فإن آنستم منهم رشداً فادفعوا إليهم أموالهم ﴾ [النساء: ٦]

وقوله تعالى:

﴿ ربنا آتنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشداً ﴾ [الكهف: ١٠]

كما ترد كلمة "الراشدون" في قوله تعالى:

﴿ أولئك هم الراشدون ﴾ . [الحجرات:٧]

وكذلك لفظة " رشيد " في قوله تعالى على لسان لوط عليه السلام:

﴿ فاتقوا الله ولا تخزونِ في ضيفي أليس منكم رجل رشيد ﴾ [هود: ٧٨].

وترد كلمة "مرشد" في هذه الآية الكريمة :

﴿ ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً ﴾ [الكهف:١٧]

فالرشد يعني الاهتداء إلى طريق الحق .

- **قدرة المراهق على الإسهام في حل مشكلاته :**

و يقوم الإرشاد النفسي في مرحلة المراهقة على أساس اعتقاد المرشد النفسي في قدرة المراهق على الإسهام في حل المشكلات التي يعاني منها.وذلك بسبب ما وصل إليه من النضج العقلي والنفسي والجسمي والاجتماعي ويستطيع المراهق أن يحل مشكلاته، وأن يحقق ذاته، إذا ساعدناه في فهم ذاته وفي فهم مشكلاته فهماً صحيحاً .

ومن المشكلات التي تعرض في أغلب الأحيان على المرشد النفسي: مشكلة اختيار المهنة أو الدراسة المناسبة للمراهق ، ومشكلة العجز عن التكيف مع جماعة الأقران أو الأنداد، والرغبة في تغيير المراهق للمجتمع أو الانخراط فيه، وإيجاد مكان له فيه، والتخلص من التوترات الجنسية، والسعي لإيجاد علاقات طيبة مع الأسرة، إلى جانب مشكلات التأخر الدراسي أو الضعف الدراسي، ومشكلة كراهيةالمدرسة والهروب منها، والشعور بالضياع في عالم مترامي الأطراف، ومشكلة الشك في القيم القديمة، التي تلقاها وهو طفل وقبلها عن طيب خاطر .

وباعتبار مرحلة المراهقة مرحلة انتقال، فإن المراهق لا يتسم بالصبر حتى تتم معالجته، ولكن يريد حلاً آنياً في الحال، ولذلك قد لا يواظب أو يداوم على متابعة المعالجة.

كذلك فمن المشكلات الشائعة في المراهقة وجود صراعات بين قيم الطفولة وقيم الرجولة وصراع بين الرغبة في الإشباع الآني أو المباشر لدوافعه والإشباع المؤجل. والمعروف أن الصراع حالة نفسية تتجاذب فيها الإنسان أهداف متعارضة إذا حقق أحدها تعذر عليه تحقيق الهدف الآخر، ويستطيع المرشد أن يوجه المراهق للاختيار الموضوعي الصائب.

ومن الخصائص النفسية للمراهق أنه يسعى للحصول على المساعدة من زملاء في مثل سنه أكثر من سعيه للحصول عليها من الكبار عامة. ويتأثر المراهق في ذلك باتجاهه العام نحو مجتمع الكبار، ويمكن استغلال ذلك في حل مشكلاته عن طريق مساعدة الجماعة التي ينتمي إليها، وفي كثير من الأحيان. تتطلب عملية الإرشاد مقابلة آباء المراهقين أنفسهم لإرشادهم، وتعريفهم بحقيقة مرحلة النمو التي يمر بها المراهق وخصائصها بحيث يتأكدون من أن سلوك التمرد أو العصيان إنما هو جزء من النمو في هذه المرحلة. كما يساعد الآباء لتفهم حقيقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة، بأنها رغبة طبيعية. ومن شأن هذا الإرشاد أن يساعد كلاً من المراهق ووالده على حد سواء.

ومن شروط الإرشاد الجيد: ألا نكلف المراهق ما لا طاقة له به. لأن تكليفه بأعباء فوق طاقته تزيد حالته سوءًا. ولذلك ينبغي مراعاة قدرات المراهق وإمكاناته. بحيث يقع الإرشاد في نطاق قدراته الطبيعية وخبراته.

على المرشد أن يراعي مبدأ الفروق الفردية بين المراهقين، فليس جميع المراهقين نسخة واحدة. وإنما يختلفون فيما بينهم في كمية ما يمتلكون من الذكاء العام والقدرات والاستعدادات، والميول، والسمات، الشخصية، والظروف الاجتماعية والاقتصادية. وفي كيفية استخدامهم لذلك كله.

والمرشد الجيد يقيم علاقة ودية دافئة قوامها الثقة المتبادلة والاحترام بينه وبين المراهق. حتى تساعد هذه العلاقة أو تلك الرابطة العاطفية على إفصاح المراهق عما يجول في صدره من أسرار أو خبايا.

ولا بد أن يفهم المراهق أن المرشد يستهدف مساعدته، والأخذ بيده، وأنه يختلف عن رجال السلطة أو الإدارة.

ومن مبادئ الإرشاد الجيد مبدأ التدرج في سير خطوات المعالجة أو في العملية الإرشادية. فلا يصح أن تكون طفرية أو فجائية. ولكن لا بد من التسلسل والتدرج من مطلب إلى آخر، أو من مشكلة فرعية إلى أخرى، أو من خطوة إلى أخرى.

وتتطلب العملية إجراء تشخيص دقيق للحالة قبل علاجها، وذلك بالاعتماد على الوسائل الموضوعية الدقيقة في جمع المعلومات، كالاختبارات، والمقاييس والمقابلات، ودراسة تاريخ الحالة..الخ.

• ليس بالحب وحده.. تنجح العلاقة بين الأم وابنتها المراهقة :

ماذا يقول التربويون وعلماء النفس وأساتذة الفقه عن مرحلة المراهقة ودور الأم فيها وبم ينصحونها ومم يحذرونها ؟

✫ صراحة ومكاشفة :

حيث إن الفتاة في جميع مراحل حياتها تتأثر بوالدتها إذ إنها تحاكيها في كل شيء وتعتبرها مرجعيتها في جميع شؤونها وخصوصياتها هذا بصفة عامة أما مرحلة المراهقة تحديد ا فهي مرحلة حرجة تمر فيها الفتاة بأغيار وبالتالي فإن علاقتها بأمها يجب أن تكون دائمًا حذرة ومتوازنة أي تكون أسس التعامل فيها صحيحة بمعني أن تدرك الأم خطورة المرحلة التي تمر بها ابنتها وتراقبها بدون أن تشعرها بذلك وإن وجدت خطأ فيمكن معالجته بطريقة الإيحاء غير المباشر أو بضرب المثل والقدوة حتي لا تجنح الفتاة وينبغي أن تعتمد الأم منهج الصراحة والمكاشفة مع ابنتها.

وفي هذا الإطار ينبغي أن يكون لدي الأم وعي كاف بدورها كأم وقراءة واعية ومدققة لفترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فالأم يجب أن تقيم علاقة صداقة مع ابنتها تكون الأم فيها المثل الأعلي والقدوة الحسنة ومن ثم تصبح حكيمة في التعامل مع ابنتها فتكون رقيقة ولينة في الأوقات التي تقتضي ذلك وتكون حازمة وشديدة في أوقات أخري ويمكن للأم أن تحكي لابنتها سيرة بعض النماذج التي تعالج مشكلة ابنتها إن وجدت بطريقة غير مباشرة.

و نضيف أنه بين الخصائص الجسمية الظاهرية للمراهقة والتي تتسم بالنضج والخصائص النفسية العقلية لها التي لم يكتمل نضجها بعد حيث تتسم سلوكياتها بالاندفاع ومحاولة إثبات الذات والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها وتقلد أمها في جميع سلوكياتها وهناك تذبذب وتردد في عواطفها فعواطفها لم تنضج بعد فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر ويبدأ ما يسمي بقصص الحب ومن هنا تحدث المشاكل فالأم يجب أن تكون قريبة من ابنتها لكي تطلعها علي كل ما يحدث لها ومن ثم تستطيع أن تقوم بدور الناصح والأم يجب أن تتسم بالنصح والتفهم وسعة الأفق وتستوعب أي سلوك يصدر من ابنتها فلو أخطأت الابنة فلا داعي للعقاب الشديد المباشر حتي لا تنفر منها.

ونحذر مرات و مرات الأم من انشغالها عن الأبناء والطباع الحادة التي تخلو من العاطفة والتفرقة بين الأبناء أو الغيرة المرضية بين الأم وابنتها والعنف مع الأبناء أو كثرة الخلافات الزوجية أمامهم لأن كل ذلك يحول دون تكوين علاقة صداقة وحب وتفاهم بينهما.

و لكي تكسب الأم ود ابنتها نقول يجب أن يكون هناك تقارب بينهما وتبادل للرأي والمشورة فتقدم الأم لابنتها الخبرات التي تعدها أماً للمستقبل ويجب أن تتعرف الأم علي صديقات ابنتها وأسرهن وتعطي للابنة قدرًا من حرية الاختيار وإذا حدث خلاف تتناقش معها بود وتقنعها بأسلوب منطقي وتشركها معها في الأعمال المنزلية وتشاركها في هوايتها.

☆ **امتصاص الغضب**:

و قد ينتج عن حالة عدم التوافق النفسي مع الأم - كما تري د.فاطمة - بعض الآثار التي تتمثل في البحث عن أم بديلة قد لا تحسن الابنة اختيارها وقد تصاب بإحباطات كثيرة تؤدي إلي الاكتئاب نتيجة للحرمان العاطفي.

كما يمكن أن تنحرف المراهقة أخلاقيًا ويصبح لديها دوافع عدوانية تجاه نفسها والآخرين وقد يترتب أيضًا علي عدم التوافق إصابة الفتاة بأمراض نفسية جسمانية مثل: الربو والأمراض الجلدية والتوتر المستمر، وإذا تفاقمت هذه الحالة من عدم الانسجام قد تهرب البنت من المنزل وتتعاطي المخدرات وتصبح شخصية غير سوية في المجتمع.

و لما كانت فترة المراهقة توصف بأنها الفترة التي يحدث فيها التغير البيولوجي والهرموني والجسماني الذي يصاحب الفتي أو الفتاة فيحدث نوع من التغيير أو التحول من دون حدوث نمو للقدرات العقلية ويصاحب هذه المرحلة اندفاع في السلوك والتصرف في محاولة لإثبات الذات من خلال المظهر والتقليد والمحاكاة وبالتالي قد يحدث نوع من التباعد والحوار غير السوي بين الأم وابنتها.

لذا فأنه منوط بالأم التوجيه السوي وامتصاص الغضب بدون أذي نفسي وتشجيع طاقات الفتاة وإمكاناتها ومساعدتها علي تحقيق ذاتها من خلال الإبداع والثقافة والدوافع الإنسانية الطيبة ومنحها الأمان النفسي والاجتماعي إضافة إلي ضرورة أن يكون لديها إحساس ووعي وإدراك بخطورة هذه المرحلة التي ينبغي توجيه قدرات الفتيات فيها نحو أشياء

مفيدة لاستخراج القدرات الكامنة داخل الفتاة في ظل تقارب نفسي واجتماعي وصحي.

* **افتقاد الثقافة التربوية**:

و هنا نؤكد على أهمية وجود الأم بصورة مكثفة في حياة الابنة المراهقة فنقول: إن المراهقة فترة حرجة في حياة كل إنسان ويجب علي الأم أن تحتوي ابنتها وتقترب منها وتصبح صديقة ودودة لها حتي تحميها من تيارات الفساد، الصداقة تحمي البنت وتحمي الأم من أن تفقد ابنتها.

وإذا بحثنا عن أسباب فتور العلاقة بين الأم وابنتها فأحيانًا نجد أن الأم نفسها كانت ابنة مهملة ولذلك تهمل ابنتها لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

وأحيانًا يحدث العكس الأم التي كانت مهملة وهي فتاة إذا كان بناؤها النفسي سليمًا فنجدها تعطي حنانًا بكثرة وتعوض في بناتها ما افتقدته وهي صغيرة.

ويمكن أن يكون السبب الأكبر هو افتقاد الثقافة التربوية فنجد الأم متعلمة تعليمًا عاليًا ولا تعرف أي شيء عن أصول التربية والتعامل مع الأبناء.

فالتعليم لا يعطي للمرأة ما يؤهلها لذلك والأم لم تعد تجد عند ابنتها وقتًا لتنقل ما لديها من خبرات ومعارف، لأن البنت مشغولة بالتعلم والمذاكرة حتي تتزوج وبعد فترة تصبح أمًا لا تعلم شيئًا عن أصول التربية ولا إدارة المنزل ومن ثم لا تعلم شيئًا عن فترة المراهقة وخطورتها.

إن فترة المراهقة فترة حرجة يشعر فيها المراهق بالحزن والكآبة والرغبة في التمرد والتغيير فإذا كانت الأم متفهمة وقريبة من ابنتها مرت هذه المرحلة بسلام وإن كانت بعيدة عن ابنتها وقاسية ستتحول العلاقة بينهما إلي حرب وصراع وقد تفقد كل منهما الأخري إلا أن المرأة العاملة عادة تكون متعلمة وخروجها لمجال العمل يكسبها خبرات وآراء وتجارب واتجاهات مما يوسع أفقها ويفيدها في تربية أولادها والاهتمام بهم خاصة من ناحية التربية الدينية والقيمية .

- **التعامل مع التمرد الطبيعي لدى المراهقين :**

- عاملي المراهق كصديق بالغ.
- تجنبي انتقاد المراهق في الموضوعات التي لا يمكن لأي من الطرفين فرض رأيه فيها.
- دعي المراهق يتحمل المسئولية من جراء احتكاكه بقوانين وأنظمة المجتمع (خارج المنزل) والنتائج المترتبة عليها.
- تأكدي من وضوح القواعد النظامية بالمنزل والنتائج المترتبة عليها.
- اعقدي إجتماعات لأفراد الأسرة لمناقشة القواعد المعمول بها في المنزل.
- افسحي المجال أمام المراهق عندما يكون في حالة مزاجية سيئة.
- لا تهملي نهي المراهق وتعنيفه عند التصرف بوقاحة.

● **سطور للآباء والامهات والمعلمين في توجيه المراهقين:**

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي الاقتراب. فراهق الغلام أي قارب الاحتلام، ورهقتُ الشيء رهقاً أي قربت منه.

والمراهقة كمصطلح تعني فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو موزع النفس بين عالمي الطفولة والرشد. ويحلو للكثير تسمية المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة، أو العاصفة أو فترة الأزمة النفسية لأنها إحدى المراحل العمرية الحرجة في حياة الإنسان، وهي فترة من فترات تكامل الشخصية، تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية. ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجي(عضوي) وهو البلوغ، ثم تكون في نهايتها ظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار أخرى غير ما كان عليه من قبل، وبهذا المعني فإن المراهقة عملية بيولوجية. نفسية، اجتماعية تسير وفق امتداد زمني، متأثرة بعوامل النمو البيولوجي والفسيولوجي وبالمؤثرات الاجتماعية والحضارية والجغرافية، فقد تبدأ في منطقة جغرافية معينة وفق نسق اجتماعي معين عند عمر التاسعة وتستمر إلى التاسعة عشرة تقريباً، وقد لا تبدأ في منطقة أخرى مختلفة مناخياً وحضارياً إلا عند الثالثة عشرة تقريباً وقد تصل إلى ما بعد الواحدة والعشرين من العمر، ويختلف الذكر عن الأنثى في هذا، حيث تسبقه الأنثى في النمو.

وتأخذ المراهقة في المجتمعات المتمدنة أشكالاً مختلفة حسب الوسط الذي يعيشه المراهق كما يلي:

- ☆ المراهقة السوية المتكيفة الخالية من المشكلات.
- ☆ المراهقة الانسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- ☆ المراهقة العدوانية المتمردة حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى أفراد الأسرة والمدرسة .
- ☆ المراهقة المنحرفة حيث ينغمس المراهق في ألوان من السلوك المنحرف كالمخدرات والسرقة والانحلال الخلقي .

– هذا وتقسم المراهقة إلي ثلاثة أقسام :

- o مبكرة (تقابل المرحلة الإعدادية تقريباً)
- o وسطى (المرحلة الثانوية تقريباً)
- o متأخرة (مابعد الثانوية إلى عمر ٢١تقريباً)

ولكل قسم مظاهره الخاصة في النمو، و من الباحثين من جعلها قسمين فالمبكرة من بداية البلوغ حتى الثامنة عشرة تقريباً، أما المراهقة المتأخرة فمن الثامنة عشرة إلى عمر الثانية والعشرين تقريباً.

ومن هنا فإن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة في تكوين شخصية الإنسان ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لنحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوي ذي أثر إيجابي في النمو.

- **توجيه وإرشاد المراهقين :**

إن إشباع حاجات المراهقين بالطرق التربوية السليمة أمر ضروري إذ أن عدم إشباعها يجر إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم، وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة وكافة المؤسسات المعنية بذلك. سواء كانت خدمات إرشادية وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي لهم، مبنية على العلاقات الاجتماعية الإيجابية. أو خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق. أو كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية ومشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد، إن تفهم حاجات المراهقين ومطالب نموهم يسهل التعامل معهم ويخفف من متاعبهم ويحل مشكلاتهم ولذا فإن من الواجب توفير الرعاية لهم في جميع المجالات الصحية والبدنية والحركية والعقلية والاجتماعية والفسيولوجية والانفعالية بشكل علمي مدروس.

ولذلك فإن من حق المراهقين على التربويين وعلى الأسرة وعلى الجهات ذات العلاقة أن يقدموا لهم كل ما من شأنه مساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة الحرجة بسلام وبأقل قدر ممكن من آثار المشكلات والتناقضات التي يمرون بها وذلك وفق ما يلي :

- الأخذ بمبادئ التربية الإسلامية باعتبارها الاداة الرئيسة في تنمية الإنسان وإصلاح سلوكه وتكثيف الإرشاد الديني كمنهج وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد في جميع المجالات، مع الابتعاد عن الوعظ العابر، وتوظيف تأملات المراهقين الروحية في توجيه سلوكهم الوجهة السليمة. مع تزويدهم بالمعايير الاجتماعية والقيم الدينية. وتوضيح خطورة العلاقات غير الشرعية والتسامي بالدافع، وتحويل الطاقة الجنسية إلى مسالك أخرى كالصوم والرياضة البدنية وممارسة الهوايات وشغل وقت الفراغ بالمفيد.

- غرس الثقة: بأنفسهم، وذلك بتبصيرهم بذواتهم وتعويدهم حسن المناقشة والإنصات، مع احترام ذواتهم وتقبل حديثهم و تعويدهم تقبل النقد بموضوعية.

- الجمع والمواءمة بين الضبط والمرونة في قيادتهم، وتمكينهم من التغلب على مخاوفهم وخجلهم.

- الكشف عن قدراتهم وهواياتهم وميولهم وتوجيهها مهنياً تبعاً للفروق الفردية، وغرس الاتجاهات الإيجابية والمفاهيم المجردة كالعدالة والفضيلة وتوظيف الأنشطة المختلفة لذلك وتوظيف ثقة المراهقين في بعض الأشخاص من الأقارب والمرشدين والمعلمين والمشرفين لتعزيز تلك الاتجاهات والمفاهيم.

- إيجاد موازنة منطقية بين رغبات المراهقين الشخصية وبين واجباتهم الاجتماعية وتعزيز التعاون بدلاً من النزعة الفردية، تأكيداً للتكيف الاجتماعي وتبصيراً بالحقوق والواجبات.

- توفير القدوة الصالحة وتوفير الجو الآمن للمراهقين من قبل الوالدين ومندوبي المدرسة والمؤسسات ذات العلاقة. وذلك بالتقبل (إشعارهم بأنهم محبوبون) والاحترام (تقديرهم وعدم التدخل في خصوصياتهم وأسرارهم) وإعطائهم الحق في التعبير عن الرأي في قضايا أسرية أو مدرسية. وفهم طبيعة المرحلة ومظاهر نموها وما يصاحب ذلك من ميل إلى التمرد على السلطة الوالدية والمدرسية.
- توجيه المنافسة التي تقوم بين المراهقين توجيهاً سليماً حتى لا تتحول إلى صراع وتوتر وخلق العدوات.
- تقديم المعلومات الدقيقة الكاملة عن حقيقة التغيرات الجسمية وما قد يصاحبها من آثار نفسية، وغرس اتجاهات إيجابية نحو هذه التغيرات ليقبلها المراهقون على أنها مظاهر طبيعية للنمو. وذلك تلافياً للاتجاهات السلبية التي تؤكد الرغبة في الانطواء ونقص الثقة بالنفس وعدم الاستقرار.
- احترام المراهقين (الأولاد والبنات) ومناقشتهم وتقدير حساسيتهم النفسية. وذلك بالابتعاد عن التجريح والانتقاد وإظهار العيوب، بل توظيف التشجيع المناسب والتقرب إليهم وحوارهم ورفع معنوياتهم وإشعارهم بمكانتهم في الحياة الاجتماعية لأن في ذلك إشباعا لحاجة نفسية من أهم ما تتوق إليه أنفس المراهقين، و ذلك بإعطاء الفرص لكل مراهق أن يمارس جهداً ذاتياً يشعره بقيمته النفسية في نظر الآخرين في جو ملائم يتيح فرصة للاستقلالية والتعبير عن الذات، والتخلص من تبعات الصراع النفسي للمراهقين.

- تدريبهم وتعويدهم على استخدام التفكير المنطقي المنظم في حل مشكلاتهم.
- تخليصهم من آثار القلق المنصبة على الجانب الدراسي والمهني بالتوجيه والإرشاد المناسب.
- إعطاؤهم فرصة مناسبة للاختلاء بأنفسهم بقدر مناسب لينظروا إلى أعماقهم ويفكروا في حياتهم وخاصة في المنازل والأندية. وإعطاؤهم فرصة في الاحتكاك بمن هم في مثل أعمارهم حيث إن التقاء الأقران يثري خبرات المراهقين .
- التعامل مع النوبات الانفعالية الحادة التي تعتريهم كالبكاء والضحك والصراخ سواء في المدرسة أو المنزل بالصبر والفهم، والمداراة بالتعاطف معهم للتخفيف من حدة التوتر والقلق.
- إعدادهم لمواجهة الحقائق، والواقع ليألفوه وليعيشوه كما هو بغرس الثقة والتهيئة اللازمة، مع عدم التهاون في التنبيه عن الأخطاء المتوقعة منهم ولكن بأسلوب تربوي حذر يراعي حساسيتهم.
- غرس المواطنة والقيم الصالحة في نفوسهم ليشاركوا في التنمية بإيجابية.
- تعميق العلاقة بين البيت والمدرسة والجهات ذات العلاقة، والتفاهم التام والمستمر حول طبيعة التعامل التكاملي مع المراهقين، انطلاقا من فهم المتغيرات التي تمليها طبيعة المرحلة.
- معاملة المراهقين معاملة الراشدين في المراهقة المتأخرة، لحاجتهم الماسة لذلك .

- عدم وضع المراهقين في مواقف متعارضة (كأن يسمح لهم الوالدان بحرية الحركة ثم يحاسبونهم على الخروج من المنزل).
- الابتعاد عن وصف المراهقين بأوصاف معينة. خاصة أمام الآخرين، والابتعاد كذلك بالحديث عن صفاتهم وسماتهم عندما كانوا صغارا لأن ذلك يؤذيهم أشد الأذى .

- **قرارات حول الحالة النفسية :**

الصحة والحيوية والاكتئاب هى قرارات نتخذها وهي عادة لا تكون قرارات شعورية ولكنها قرارات .

إننا نعتبر الاكتئاب حالة عقلية ولكنه ذو فسيولوجية واضحة جدا ومحددة فالمكتئبون عادة عيونهم منكسة فهم يحاولون الوصول الى عقولهم بطريقة حسية ويتحدثون إلى أنفسهم عن كل الاشياء التى تشعرهم بالاكتئاب وهم ينحنون بأكتافهم ويتنفسون نفساً ضعيفاً ويفعلون كل شيئ يضعهم في فسيولوجية مكتئبة.

هل هم بذلك يتخذون قراراً بالشعور بالاكتئاب ؟

نعم فالاكتئاب نتيجة وهى تتطلب صورا بدنية معينة لخلقها وتأكيدها إن الشيئ المهم هو قدرتنا على أن توجد بنفس السهولة حالة السعادة عن طريق تغيير فسيولوجيتنا بطريقة معينة، قف منتصب القامة مائلا بكتفيك الى الخلف تنفس بعمق ناظراً إلى الأعلى لن تشعر بالاكتئاب لأن المكتئب له وضعية تختلف عن وضعية الإنسان السعيد هذا التكنيك يرسل رسائل

الى العقل ليكون متيقظاً فيكون كذلك، أى أن مجرد تغيير الحالة تتغير المشاعر فكر فى شئ تتخيل عدم قدرتك على فعله ولكنك تود فعله الآن، كيف ستكون وقفتك إذا علمت أنك تستطيع فعل هذا الشئ ؟.. كيف ستكون مشيتك؟.. كيف ستتنفس؟.. هل لاحظت عُدْ للتجربة مرة اخرى سترى الفرق!..

● **فى فترة المراهقة وفري عليه متاعب المرحلة :**

إنها حزينة جدا لأن صغيرها بدأ يتمرد عليها ويحتد أحيانا حين تتدخل في طريقة مذاكرته أو شؤونه الخاصة فهي مهمومة جدا تحس أن ولدها أفلت من يدها والحقيقة أن الأم التي شهدت ابنها يحبو لا تزال في ذاكرتها تلك الصورة، هذا الكائن الذي خرج ذات يوم من رحمها لا تستطيع أن تستوعب معنى أن يكبر وأن يحاول إثبات كيانه إن هذا الصخب والتمرد الذي يصدر عن المراهق حينما تحاول أمه التدخل في شؤونه كطريقة مذاكرته أو ملبسه أو علاقته بزملائه يعني بوادر النضج ومحاولة انفعالية للإبن لكى يثبت ذاته، قد يكون غضبه مبالغاً فيه، قد تكون عدوانيته وطريقته الشرسة في إثبات ذاته ونفسه مصدرا للقلق في كل الأحوال يجب أن تفرح الأم أن ابنها بدأ مرحلة الفطام النفسي وكف عن الحاجة إلى حليب أمه ولا شيء ينبغي أن يغضب الأم لأنه علامة صحة نفسية وتوازن .

أعرف رجالاً تخطوا شبابهم إلى كهولتهم وما زالوا لا يعرفون كيف يتخذون قراراً واحداً يخصهم بل ما زال بعضهم لا يستطيع النوم إلا في فراش أمه ! والأم تسعد بذلك وهي لا بد أن تحزن لأن ابنها لن يستطيع أن يكون رجلاً في يوم من الأيام .

افرحي سيدتي بتمرد ابنك وابتسمي له ولا تغضبي وتنبهي فقد تكون مناداتك له باسم التدليل تضايقه وقد يغضبه أو الاعتداء على خصوصياته كأوراقه ومقتنياته وقد تجرحه سخريتك من أفعاله و اختياراته، إن مراهقة ابنك ليست كارثة بل إشارة تنبيه إلى أن أربعة عشر عاما قد انتهت سبعا فسبعا فاتركي التدليل وتجنبي النصح المباشر وابدئي رحلة المصاحبة والمشاركة والصداقة دعيه يشعر أن الخصال الطيبة التي تجنيها موجودة فيه لكي يخجل من عيوبه ويحاول إصلاحها لا تغضبي من اعتزازه بنفسه بل اعترفي أنت أيضا بذلك لأن الله كرمنا وأعزنا وطالبنا بالعزة والعزة تقتضي أن لا يعتدي أحد علينا بالإهانة أو الجرح حتى ولو أقرب الأقربين لأن الأم هي التي تعلم طفلها البلادة و التزلف وهي القادرة على تربيته على مكارم الأخلاق واغفري له بعض انفعاليته فالمراهقة صخب والمراهق كائن يريد تشكيل ذاته وأنت وحدك القادرة على أن توفري عليه متاعب المرحلة إذا انتبهت واتسع صدرك لبعض لتحمل حتى تضرب الغرسة الصغيرة جذورها في أعماق الأرض.

- **ابني لا يحترم القانون :**

يمر الشباب عادة في مرحلة المراهقة بنوع من عدم الاستقرار في النواحي العاطفية والانفعالات، وهذا ما يجعل الشباب يرفضون القيم والعادات والمعايير الاجتماعية، ويصفونها بأنها قديمة وبالية ولا تصلح لهم في الوقت الحاضر. فتراهم ينطلقون وراء كل جديد، ولكن لا تقلق فهذه المرحلة يمكن لها أن تمر بسلام إذا ما قمت بالنصح والإرشاد اللين الهادئ. فلابد من توضيح الأمور لهذا الشاب بأن تقول له :

(إن القوانين والمعايير والقيم الاجتماعية وضعت لتنظيم المجتمع و يجب على كل واحد أن ينصاع لها وإلا عمت الفوضى في المجتمع).

واضرب له أمثلة كثيرة في عدم الالتزام بالقوانين فاسأله مثلاً:- ماذا يحدث لو أن أباه كان قائد السيارة ثم يأتي قائد سيارة أخرى مسرعة ويتعدى الإشارة الحمراء... فماذا يحدث لأبيه ؟؟ وهل يحب أن يحدث له مكروه؟

المهم ان تتابع ابنك وتراقبه بطريقة غير مباشرة، خاصة أصحابه. وقدم له النصح الهادئ واستمتع معه بالحديث، وحاول ان تكسبه واجعله صديقك.

- **إجعل ابنك طائرة انت قائدها !**

التعامل مع الإبن المراهق يشبه كثيراً التحكم بالطائرة، فأنت مضطر دائماً إلى أن تطبق هذه التعليمات :

١) اجعل الطائرة (ابنك) في مجال رؤيتك وراقبه على شاشة الرادار.

٢) عندما يكون هناك عطل ما أو تأخير في وصول الطائرة فعليك أن تصلح هذا العطل وتعيد جدولة رحلة الطيران القادمة .

٣) لا تستطيع ترك عملك كمراقب ومتحكم في الطائرة (ابنك) إلا إذا سلمت هذه المأمورية لمن تثق به كي ينوب عنك .

٤) عندما تتعرض الطائرة لبعض المطبات. عليك الالتزام بعملك والقيام بواجبك، فلا يوجد شيء آخر أكثر أهمية في هذا الموقف.

٥) من اكبر الأخطار فقدان الاتصال بالطائرة (إبنك) وإذا حدث هذا لابد وأن تبذل أقصى جهدك لإعادة الاتصال به.

الآباء كمراقبي حركة الطيران في المطار يتحملون عبئاً وقدراً عاليا من الضغط، وكثيراً منهم من يتخلى عن هذه الوظيفة بسهولة اعتقاداً منهم أنهم يتركون الفرصة لأبنائهم ليكبروا بحرية. ولكنهم في هذه الحالة يتركون أبناءهم (الطائرة) بدون خط سير واضح للطيران. وكثيراً ماتحدث المشاكل بعيداً عن برج المراقبة .

وحتى لا تصادف طائرتك الكثير من المطبات تعرف على أجهزتها الدقيقة وتعرف على ما يقلق ابنك .

خمسة أشياء تقلق الشاب :

عندما يعرف الآباء ما يقلق أبناءهم ويفهمونه. يصبحون اكثر قدرة على التعامل مع هذا الابن وتقدير مشاعره السلبية ومساعدته على التغلب عليها، ومن الأشياء الرئيسية التي تقلق الأبناء المراهقين مايلي:

١) رأي الآخرين :

مهم جداً لدى المراهق ما سيقوله الأصدقاء عنه، فهو دائماً يخشى نظرة الآخرين له ولذلك فهو يحاول أن يختار دائماً الأفضل من وجهة نظر الآخرين، وهنا تأتي اهمية زرع الثقة في نفس الابن من الصغر من أجل التغلب على هذه المشكلة.

٢) العلامات المدرسية:

إن الأبناء في قرارة أنفسهم يعلمون أن الدرجات العالية هي طريقهم لكسب احترام الآخرين، فإذا كنت أباً لأحد منهم فهناك الكثير من الوسائل التي تزرع بها في نفس ابنك الثقة عن طريق مساعدته للوصول إلى مستوى دراسي معين أو البحث معه عن هواية يحبها يشعر عندما يمارسها بهذا التفوق .

٣) الوقت :

لابد وأن تركز على تعليم ابنك أهمية الوقت وكيفية التعامل مع الأولويات وكيفية تنظيم وقته، فالأبناء كثيروا الشكوى من ضيق الوقت .. والأفضل أن تبدأ الآن تعليمه أن الحياة بها الكثير من الأشياء التي يمكن أن يقوم بها .

٤) المشاكل العائلية:

مهما حاول الآباء إخفاء مشاكلهم سواءً المالية او العاطفية عن أبنائهم الكبار، إلا ان الأبناء لديهم مقدرة ليستشفوا هذه المشاكل ويتأثروا بها،

والافضل هنا أن يتحدث الوالدان مع الابناء عن هذه المشاكل بصورة بسيطة، وأن يشعروا الأبناء أن لديهم عدداً من الحلول. وانهم بصدد الوصول لحل معين، فهذا من شأنه أن يعلمهم أن لكل مشكلة حلاً إذا حاول الإنسان الوصول إليه.. كما تشعرهم بأهميتهم في المنزل .

٥) المستقبل:

قلق الأبناء يبدأ عندما يشعرون بأن عليهم أن يختاروا كلية معينة لتكملة دراستهم، ماذا سوف يدرس وما هي الوظيفة التي سيبحث عنها .

ودور الآباء في هذه الأثناء أن يخرجوا من شخصية أبنائهم الجزء الذي هم ناجحون فيه سواءً العملي أو الشخصي مثل: مقدرتهم على تحمل الضغوط أو مقدرتهم على استخدام الكمبيوتر أو حبهم للقراءة والكتابة... ويضعوا يد الأبناء على هذا الجزء ليعرفوا إمكانياتهم، وأنه سيكون لهم مكان في المجتمع إذا أتقنوا هذا العمل وتفوقوا فيه.

- **هل أنت شجاع ؟ :**

قد تتسرع وتقول نعم، ولكن يجب عليك أولاً قبل أن تجيب على هذا السؤال أن تعرف ما هي الشجاعة الحقيقية.

عندما يقول لك صديقك إنك جبان لأنك لم تستطع أن تضرب زميلك، فلا تصدقه لأنه لا يعرف أن الشجاعة الحقيقية في أنك تسامحت عن ضرب زميلك حتى لو كان هو البادئ فالشجاعة لا تعني فقط قوة بدنية، لا بل هي

أيضا قوة نفسيه و عقلية فعندما قرأت قصة الثعلب المكار (المعروفة للجميع) عرفت بأن الثعلب انتصر على الأسد و أصبح هو الشجاع البطل رغم ضعفه. لكنه انتصر عليه بالعقل والذكاء عندما تقول الصدق حتى لو كان الصدق سوف ينزل عليك عقاباً شديداً، فهذه شجاعة منك فالإنسان الذي يكذب حتى يتهرب من مسؤلية أو عقاب ما فهو إنسان جبان.

لو كان هناك امتحان صعب ووجدت أن جميع زملائك يغشون و أنت لم تفعل مثلهم، و في النهاية حصلوا هم على درجات أعلى منك و قالوا لك انك جبان لأنك لم تغش، قل لهم إنني شجاع لأنني لم أفعل مثلكم، فالغش حرام و قد نهانا عنه الرسول ﷺ وهناك أمور كثيرة يا صديقي لا تأتي بالقوة الجسدية، بل تأتي بالقوة العقلية والذكاء، فلا تحزن إذا كان جسمك ضعيفاً أو إذا لم تكن لك عضلات مثل بقية زملائك، تستطيع أن تكون أقوى منهم بعقلك و تفكيرك.

- **الفجوة بين الأم و ابنتها : المظاهر و الأسباب . .**

من مظاهر وجود فجوة بين الأم و إبنتها :

١) قلة حديث الأم و لقائها بابنتها، و لقاء الابنة بأمها.

٢) عدم اهتمام الأم بما قد تعانيه الابنة من مشاكل نفسية أو عدم اهتمامها بخصائص المراحل العمرية، فتعامل الكبيرة والصغيرة دون حكمة.

٣) اعتزال الابنة في غرفتها و عدم اهتمامها بما يدور في البيت وانصباب إهتمامها بنفسها غالبا .

٤) عدم معاونة الأم في شؤون المنزل و عدم مد يد العون لها إلا نادرا وعند الطلب منها.

٥) يغلب الانتقاد على حديث الابنة لأمها أو الأم لابنتها.

٦) تسفيه الابنة لآراء أمها على الغالب و عدم اقتناعها بكثير من آرائها .

هذه بعض المظاهر.. أما الأسباب فكثيرة وتعتمد على الأم والابنة وطريقة التنشئة في البيت.. ومنها، من أسباب وجود فجوة بين الأم وابنتها:

١) إنصراف الأم عن تربية الأبناء و البنات إلى الاهتمام الزائد بأمور المنزل أو العمل خارج المنزل... حيث قد يأخذ العمل أكثر وقتها وجهدها فتحتاج لوقت أطول للراحة وتنصرف عن أبنائها وتظن الأم بذلك أنها تحسن في حين أنها قد نسيت أفراد أسرتها.

٢) العطف الزائد والمحبة الزائدة. و التي تدفع بالأم لعدم إشراك الابنة في أعمال المنزل و اعتماد الأم على نفسها في كل صغيرة و كبيرة و عدم إسناد بعض المسؤوليات لها. و الإشراف على بعض الأمور وخصوصاً في غياب الأم .

٣) وعكس ذلك: العف الزائد و بدون حكمة و استخدامه كحل أوحد ، مما يجعل الأبنة تتهيب الحديث مع أمها أو إطلاعها على همومها لمعرفتها سلفاً بردود أمها .

٤) نضوب عاطفة المحبة والمودة أو عدم تودد الأم لابنتها. وبخل بعض الأمهات بكلمات الحب والحنان لأبنائها بالرغم من وجود هذه العاطفة لديها حيث لا ينكرها أحد لكنها تعجز في التعبير .

٥) تسفيه رأي الإبنة حيث ترى الأم أنها صغيرة فلا تشركها في بعض مشاكل الأسرة أو مشاكلها فتتعود الابنة على ذلك و تقوم هي بنفس الدور مع أمها.

٦) كثرة انتقاد الابنة حتى وإن كان الأمر غير ذي بال مما يفقد الابنة الثقة بنفسها أو بأمها. وعدم استخدام بعض الأمهات أسلوب الحوار مع الأبناء والمناقشة والإقناع أو الشورى مما يضطر الابنة للانسحاب وتخلية الساحة للأم لتقترح وتقوم هي بالتنفيذ وقد تضطر للاعتراض فتسوء العلاقة، وتدخل الأم في كل صغيرة و كبيرة يخص الابنة وتعاملها باستبداد دون شرح للأسباب، كأن تختار لها لباسها وأكلها ووقت نومها دون ترك مجال للمناقشة أو الإقناع .

٧) عدم اهتمام الأم بأحاديث ابنتها إذ قد تمل أو تدعي عدم وجود وقت أو أهمية للمواضيع التي تناقشها طفلة وقد لا تترك لها مجالاً للحديث فتتعود الابنة على تهميش أحاديثها ثم تبدأ في عدم طرح مواضيع للنقاش مع أمها ثم تتسع الفجوة و تصبح الأم بعيدة عن اهتمامات ابنتها أو مشاكلها وهمومها فلا بد من مد الجسور منذ الصغر وترك المجال للابنة في الحديث حتى وإن كان حديثها تافها، فواجب الأم الاستماع والمشاركة والتوجيه.

٨) انشغال الأم بمشاكلها مع الزوج أو غيره مما لا يتيح مجالاً للابنة للتواصل مع أمها لما تراها فيه من حال.

٩) عدم متابعة الأم لابنتها في المدرسة وعدم السؤال عنها وتحججها بأن ابنتها متفوقة أو مهذبة .

١٠) ضعف شخصية الام و سرعة استجابتها لرغبات أبنائها دون تردد مما يفقد الأبناء الثقة بأمهم.

١١) عدم حفظ الأم أسرار ابنتها وتحدثها عنها في المجالس أو أمام إخوتها.

١٢) عدم تنظيم وقت للقاءات الأسرية اليومية التي تجمع أفراد العائلة جميعا وعدم اهتمام الأم بالأحاديث الخاصة كل فرد.

١٣) سوء تعامل الأم مع الأخطاء التي تقع فيها الابنة وتضخيم الأمور مما يضطر الابنة إلى عدم إخبارها بكثير من أمورها حتى و إن كانت تافهة لشعورها بالخوف .

١٤) عدم مراعاة الأم لخصائص المراحل العمرية، واختلاف الشخصيات إذ قد تعامل أبناءها بنفس الأسلوب بينما يختلف الاستعداد النفسي لكل منهم .

- **نوبات الزلزال النفسي :**

الزلزال هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار تبدو في صورة هزات مفاجئة تحدث اضطراباً عاماً في الأشياء وهلعاً لدى الناس (بدرجات متفاوتة) وتترك أثارا تتوقف شدتها على شدة الزلزال الذي حدث . وعلى المستوى النفسي هناك حالة مرضية شائعة تسمى هجمات الهلع والتي عندما تأخذ شكلاً كاملاً معيناً تسمى اضطراب الهلع ..

هذه الحالة تشبه إلى حد كبير الزلزال الذي يحدث في الأرض، ففي نوبة الهلع يحدث اضطراب مفاجئ، ومن شدة المفاجأة ربما لا يستطيع

الشخص أن يحدد. نوعية بداية الاضطراب أهو في جهازه النفسي أم في أعضاء جسده. وكل ما يذكره أن دقات قلبه أصبحت سريعة جداً. أو حدث هبوط مفاجئ في القلب وأنه توقف أو كاد يتوقف، وأن النفس أصبح قصيراً ومتقطعاً، وأنه لا يكاد يأخذ هواء كافياً أثناء التنفس، ويصبح الجسد (خاصة الأطراف والجبهة) بارداً من عرق بارد يغطيه وتقلصات في أعلى البطن، وضعف في عضلات القدمين واليدين حتى يشعر المريض أنه لا يكاد يقف على قدميه أو يفعل أي شيء بيديه ورغبة متكررة في التبول؛ ولا يستطيع المريض عمل أي شي في هذه الحالة، فهو كما يصف أحد المرضى أشبه بعمارة انهارت فجأة، ويصاحب ذلك حالة من الخوف المفاجئ الشديد (الهلع). ويشعر الشخص أنه سيموت حالاً. ويحاول أن يحتمي بأي شخص أو يلجأ إلى طبيب أو مستشفى قريب منه وتمكث الحالة عدة دقائق (ونادراً ما تستمر ساعات ثم تنتهي)، ولكن يبقى الخوف لدى الشخص من تكرار حدوث هذه الحالة وخوف المريض من السفر أو الخروج إلى الأماكن العامة خشية حدوث هذه الحالة في مكان لا تتيسر فيه عملية الإنقاذ التي تحتاجها أو يتعذر عليه الحصول على الحماية والمساعدة فيتجنب الأسواق والأماكن المزدحمة والأسانسيرات والطائرات والقطارات، وهنا يضاف إلى هذه الهجمات اضطراب آخر يسمى خوف الساحة أي الخوف من الخروج إلى الأماكن العامة خشية حدوث الحالة في وضع يجعل المريض في حالة من الخجل أمام الناس أو أنه لا يستطيع أن يجد المساعدة من أحد المقربين منه فيفضل البقاء في المنزل، أو البقاء قريباً من طبيبه المعالج أو المستشفى التي يعالج فيها، وهذا المريض أو

(المريضة) يكره أيام الإجازات والأعياد لأنه سيتعذر عليه الوصول إلى طبيبه ويكره الليل أيضاً لهذا السبب فهو لا يطمئن إلا إن كان بإمكانه الوصول إلى الطبيب في أي لحظة خاصة أن الحالة تفاجئه بدون سابق إنذار ولا يمكن التنبؤ بحدوثها (كالزلزال تماماً) . وكما أن الزلزال يكون سببه انشقاقات بين طبقات القشرة الأرضية أو انزلاق طبقة فوق طبقة مع ضغط المواد المنصهرة والغازات المحبوسة داخل باطن الأرض وتهديدها بالخروج إلى سطح الأرض. فإن هجمات الهلع في التفسيرات الدينامية تحدث أيضاً نتيجة إنشقاقات نفسية أو في بعض الطبقات (المكونات أو الحالات) النفسية بما يهدد الخروج الفج المفاجئ للرغبات المكبوتة المرفوضة سواء كانت عدوانية أو جنسية أو الذكريات شديدة الإيلام. ولذلك يشعر الشخص أثناء هذه الهجمة أنه على وشك الموت أو على وشك الجنون، وأنه في كل الحالات على وشك فقد السيطرة على نفسه وجسده. وأن كل إمكاناته قد شلت (الشلل). وهذا الموقف يشابه الحالة التي تحدث أثناء الزلزال الأرضي حيث تصاب كل وسائل الإنقاذ والإطفاء بالشلل لحظة الزلزال ولا يمكنها العمل إلا بعد توقفه. وكما أن الزلزال الأرضي يحدث في مناطق تكون فيها القشرة الأرضية تعاني من هشاشة وعدم استقرار في طبقاتها المختلفة ووجود شقوق بين تلك الطبقات، فإن هجمات الهلع تحدث أيضاً للشخص الذي يعاني جهازه النفسي من مثل هذه الظواهر كأن يكون هناك عدم ثبات (وراثي غالباً) في الجهاز العصبي اللاإرادى وخاصة الشق السمبثاوي منه. وهذا ما يفسر زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وبرودة الأطراف والعرق الغزير البارد، أو يكون هناك اضطراب في مادة

السيروتونين في الـمخ مما يؤدي إلى أمراض نفسية مثل الخوف الشديد وغالباً ما تحدث هذه الحالة دون وجود سبب خارجي مباشر فلو سألت الـمريض ما الذي يسبب الحالة فإنه لا يدري ، فربما حدثت وهو في حالة من الفرح، أو حالة من الحزن. أو في حالة عادية جداً، وهذا هو ما يزيد خوفه لأنه لا يمكن التنبؤ بها أو تجنب أسبابها. فهى تباغته فى أى لحظة دون سابق إنذار فتهز استقراره وتهز بالتالى ثقته بنفسه وثقة الآخرين به فى أى وقت وفى أى مكان.

وهذه الحالة موجودة بكثرة وتحدث فى الإناث أكثر من الرجال، ويغلب حدوثها فى سن النضج الـمبكر، وعلى الرغم من أنها تحدث فى أغلب الأحيان دون سبب واضح يحركها فإن بعض الـمرضى يلاحظون ارتباطها ببعض الـمتغيرات مثل ارتفاع درجة الحرارة (لذلك تحدث لبعضهم أثناء الصيف). أو انخفاض درجة الحرارة (لذلك تحدث للبعض الآخر أثناء فترة الشتاء فقط). أو شرب ماء بارد، أو سماع صوت مزعج ومفاجئ. أو مشاهدة منظر معين. أو السفر. أو الـمرض أو الـموت الـمفاجئ لأحد أفراد الأسرة.

والفرد فى مثل هذه الحالة لا يستطيع أن يشعر بالأمان أبداً ولديه إحساس دائم بأن الـموت سيخطفه أو يخطف أحد الذين يحبهم فجأة، أو على الأقل ستحدث حالة من العجز الكامل.

لذلك يفقد الفرد الرغبة فى أى شئ، ويفقد القدرة على الإحساس بالحياة أو الإحساس بالسعادة، ويكون مشغولاً طوال الوقت بالتفكير فى

الأغراض التى تحدث له بشكل مفاجئ. والفرد في هذه الحالة حين يزور الطبيب فإنه يظل يتحدث طول الوقت عن الأعراض الجسمانية التى يشعر بها، وإذا حاول الطبيب أن يجذب انتباهه إلى أى موضوع آخر فإنه سرعان ما يعود إلى الحديث عن لأعراض ولا يمل ذلك مهما تكررت زياراته للطبيب. وكثيراً ما يعيد نفس الشكوى التى ذكرها عشرات المرات قبل ذلك، وكأنه يريد أن يتأكد أن شكواه وصلت إلى الطبيب، أو أنه غير واثق من أن الطبيب قد فهم طبيعة مرضه، لذلك يعيد الشكوى مرة بعد مرة على أمل أن يشعر الطبيب بما هو فيه أو يشخص مرضه بدقة هذه المرة ..

والأشخاص الذين تنتابهم هجمات الزلزال لديهم عدم قدرة على التحدث عن مشاكلهم النفسية فهم لا يستطيعون التعبير عن معاناتهم النفسية فى كلمات واضحة. لذلك إذا جلست تستمع إلى أحدهم فإنه يدور فى حلقه متصلة من الحديث عن الأعراض الجسمانية مثل ضربات القلب وبرودة الأطراف وصعوبة التنفس. والهواء البارد الذى يلفح رأسه... الخ. ولكنه يجد صعوبة فى التعبير عن معاناته لنفسية أو مشاعره

وإذا وصف الطبيب نوعا من الحبوب أو الحقن ليأخذها الفرد وقت حدوث نوبة الهلع النفسى فإنه من الملحوظ أن المريض لا يأخذ هذه الأشياء ولو سألت الفرد وهو فى هذه الحالة لماذا لم تأخذ الحبوب أو الحقن التى وصفتها لك عند اللزوم ؟.. فإنه يقول: نسيتها! أو يقول: لم أستطع أخذها لأننى كنت منهارا تماما..! ويقول: إننى ظننت أن هذه حالة جديدة لأن الأعراض فى غير هذه المرة قد جاءت فى صورة خفقان

فى القلب وآلام فى الصدر، أما فى هذه المرة فقد جاءت فى صورة برودة شديدة فى أطرافى وفى رأسى.

و من المعروف أن الفرد فى هذه الحالة أثناء النوبة يكون فى حالة كرب شديد، وأحيانا يخرج إلى الشارع ليستغيث بالناس، أو يذهب إلى أقرب عيادة أو مستشفى، ويبدو أنه يفضل أن يفعل ذلك على أن يأخذ العلاج الموصوف له عند اللزوم، وربما يكون لذلك دلالات مهمة نذكر منها:

١) أن الفرد يريد "طمأنة بشرية" (من لحم ودم)، بمعنى أنه يريد أن يكون الناس من حوله يساندونه ويطمئنونه، ولا يريد " طمأنة كيميائية " فى صورة قرص أو حقنة لا تؤدى الغرض المطلوب له..

٢) أو أن الفرد فى هذه الحالة يفقد القدرة على التفكير والتصرف أثناء النوبة، وقد عبر أحد الأفراد عن ذلك بقوله: " إننى أكون أشبه بعمارة سقطت فجأة".

٣) أو أن هذه الحالة تحقق شيئاً للفرد لذلك فهو يرغب فى وجودها (على الرغم من رعبه منها)، ولا يريد أن ينهيها بالدواء بسرعة، والحالة هنا تكون بمثابة صرخة استغاثة من الفرد ذاته يوجهها لمن حوله من الناس لعلهم يشعرون به ويطمئنونه، ولذلك فتناول الدواء يكون أشبه بكاتم صوت يمنع هذا الفرد من طلب المساعدة ومن "صرخة الاستغاثة"...

٤) أو أن الفرد يريد أن يكون فى أحضان مستشفى أو عيادة أو "إنسان" أثناء الحالة لأن ذلك يشكل بالنسبة له أمانا أكثر ...

٥) أو أن الفرد يريد أن يجبر أقاربه أو المحيطين به على حمله إلى المستشفى ليقتنعوا بأنه يحتاج للمساعدة الحقيقية فعلاً وأنه لا يتوهم أو يتصنع المرض.

وغالبا ما يتأخر علاج الفرد، لأنه لا يذهب إلى الطبيب النفسي إلا بعد سنوات على إحساسة بهذه الحالة حيث أنه يعتقد في البداية أن لديه مرضا في القلب أو الصدر فيذهب لأباء القلب أو الصدر ولذلك كانت تسمى هذه الحالة قديما "عصاب القلب" ...

وعلى الرغم من تأكيد الأباء له بأنه سليم عضوياً الإ أنه من طبيب لآخر ظنا منه أن الطبيب الأول لم يصل إلى التشخيص المناسب والدقيق، ويدخل في دوامة هائلة من الفحوصات المعملية والأشعات ورسومات القلب. ويكون هذا الفرد سيئ الحظ إذا إكتشف بالصدفة بعض الأشياء البسيطة في القلب أو الصدر (رغم أنها غير مؤثرة وغير مسئولة عن حدوث الحالة)، أو أن بعض الأطباء أبدى له شكوكاً معينة ووعده بمحاولة فحصها والأكيد منها.

هنا يحدث تثبيت لفكرة أن لديه مرضا في القلب ويصعب اقتلاع هذه الفكرة بعد ذلك على الرغم من أن ككل الفحوص التالية تؤكد سلامة قلبه، وربما يترك الفرد بلده ويسافر إلى بلد آخر أو حتى لعمل مزيد من الفحوصات.

والفرد من هذا النوع يشعر بإحباط شديد حين يؤكد له طبيب القلب أنه سليم تماما. ذلك لأنه يشعر فعلاً بأعراض شديدة، وهو كما يقول دائما ادرى بنفسه. لذلك فمن الخطأ أن نقول لهذا الفرد إنك "سليم" وأن هذه "توهمات". لأنها في الحقيقة ليست كذلك، فعلى الرغم من أنه سليم

عضويا (بالمفهوم الطبى العام) إلا أنه لديه إضطراب حقيقى على المستوى النفسى، وهذا الاضطراب له جذور نفسية (على مستوى ديناميات النفس) وله أسباب عضوية (على مستوى الجهاز العصبى، اللاإرادى)، ولذلك فنحن نظلم هذا الفرد حين نقول له ـ ونحن سعداء ـ "إنك سليم تماما"، لأن هذا القول يفقده الثقة فى طبيبه وفى كل الأطباء. ولكن الصحيح أن نقول له: إن قلبك سليم وإن صدرك سليم، ولكن حالة نفسية تحتاج إلى علاج من نوع خاص وأن هذا العلاج موجود ومؤثر فى غالبية الحالات. وحين يقتنع الفرد بذلك ويصل إلى الطبيب النفسى ويبدأ فى التردد عليه وعمل علاقة علاجية معه، فإن كثيراً من الأعراض تقل أو تختفى لأن المريض ببساطه يشعر كما يقول إحداهم إنه "رسى على شط" ثم يبدأ رحلة العلاج التى لابد وأن تضع فى الإعتبار الجذور النفسية للحالة مع الأسباب البيولوجية فى ذات الوقت.

- **هذه بعض الارشادات والتوجيهات عن كيفية التعامل مع الآخرين :**

١) أعط للحدث أو للكلام تعبيراً من الوجه يناسبه أو كلاماً يلائمه.

٢) فكّر في الموقف الراهن لا بشيء مضى أو شيء مستقبلي إلا عند جلسة سكون وتأمل.

٣) إن كان لديك فكرة أو نصيحة فاعرضها بأسلوب حسن واضح و لا تأمر بها غيرك لينفذها إلا يكون تحت إمرتك وسلطتك.

٤) لا تخاطب فرداً حتى ينتهي من كلامه وقابله بظاهر كلامه لا بظنون وتخرصات مسبقة لديك.

٥) عوّد نفسك على عدم اساءة الظن بالآخرين إلا بما يقتضيه ظاهر الكلام

أو الحال.

٦) إذا كنت في موقف ـ أو على هيئة معينة فتصرف وفق الشرع المطهر بما يناسب ذلك الموقف أو تلك الحال.

٧) ما تكنه للغير من خير و حب أظهره ولا تجعله كامناً في نفسك والعكس بالنسبة للشر والبغض.

٨) إذا عملت عمل طاعة أو فعل خير أو سنة فلا تعقب ذلك أو تسبقه بدليل من القرآن أو السنة يؤيد ذلك إلا أن تكون معلماً لمن أمامك، خشية الرياء.

٩) أول كلام مع الضيف بعد السلام أن تطلب منه التفضل وترحب به.

١٠) عند ما تسلم على أحد فليكن وجهك تلقاء وجهه مع ابتسامة مشرقة لإن النبي ﷺ يقول:
﴿ تبسمك في وجه أخيك صد قة ﴾ .

١١) لا تدخل الناس في مشاكلك وهمومك فلديهم ما يكفيهم.

١٢) لتكن معاملتك للناس وسطاً لا غلو فيها بحيث تعظمهم وتخافهم وترجوهم وتعلق قلبك بهم. و لاجفاء فيها فتحتقرهم وتزدريهم و تتكبر عليهم ولا تؤدي لهم حقوقهم. بل كن وسطاً تعمل في ذلك بما يقتضيه الشرع المطهر. وتعدى آداء الحقوق إلى الإحسان إليهم بالقول والمال والفعل والعون.

١٣) إذا قابلت أخاً لك فرحب به وأسأل عن حاله وما يخصه مما يرضى أن تسأل عنه، لإن ذلك اهتمام به وتقدير له.

• سيكولوجية الشخص الواثق من نفسه :

هناك بعض الصفات السلوكية التى يتصف بها الفرد الذى يتصرف بثقة فى نفسه و التى يجب على كل أب و كل أم أن يدربوا أبناءهم عليها تتمثل فيما يلى :

☆ **الطريقة التى يتصرف بها :**

١) الابتسامة وعدم عبوس الوجه.

٢) إنشراح الصدر .

٣) منتصب القامة رافعا رأسه مادا عنقه مستقيم الكتفين.

٤) يصافح عند التعارف.

٥) يتصف بالهدوء عندما يغضب الناس أو عند حدوث الضجيج.

٦) يمشي وملؤه النشاط ويتحرك بثقة نحو المستمعين.

٧) يطالع الناس في وجوههم وأعينهم عند الحوار.

٨) عندما يقع في خطأ لا يعتذر للجهور بل يعلق بابتسامة لطيفة.

٩) يستعمل حركات يديه لتقريب المفاهيم دون مبالغة.

١٠) يستعمل تعابير وجهه ليتفاعل مع حديثه.

١١) يحرص على لياقته الرياضية وأناقة جسمه.

١٢) يستعين بالله على إتقان أدائه وحركاته.

☆ **كلمات ينطق بها الشخص الواثق من نفسه :**

١) صوت واضح ومرتفع أثناء الكلام.

٢) نبرة حادة ومخارج للحروف واضحة.

٣) نغمات مختلفة ليست على وتيرة واحدة.
٤) لغة مفعمة بالنشاط والحيوية مع التركيز على الكلمات المهمة .
٥) لغة سليمة.
٦) كلماته سهلة قصيرة.
٧) مقدمة كلامه قوية وخاطفة للأبصار.
٨) خاتمة كلامه قوية خالعة للألباب.
٩) ينادي الناس بأسمائهم ويتعرف عليهم ويحفظ وجوههم.
١) يعطي للإصغاء أهمية عظمى.
١) يلقي السلام ويرد على السلام بترحيب.
١) يعرف نفسه للآخرين.
١) إلقاء معتدل.
١) يشرك المستمعين معه في الحوار.
١) لديه الشجاعة في الإعتذار إن أخطأ.
١) كلامه فيه تفاؤل وبعيد عن التشاؤم.

- **قناعات يعتقد بها الشخص الواثق من نفسه :**

١) إيمان عميق بالمبادئ.
٢) التناغم بين ما يقول وما يفعل.
٣) صاحب أهداف واضحة ومحددة.
٤) صاحب أحلام كبيرة.
٥) مصادر معلوماته آمنة ومتمكن منها.

٦) يعتقد بأهمية ترك الانطباع الحسن فيأذهان الناس

٧) يتحكم في وقته فيلتزم بمواعيده.

٨) يستعد للأنشطة بشكل تميز نفسيا.

٩) يتقبل النقد

١٠) يوجه النقد للآخرين بدبلوماسية.

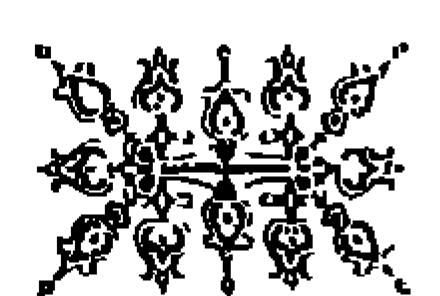
١١) يشيد بجهود الآخرين.

١٢) يطلب المساعدة متتى احتاج إليها

١٣) لا يقارن نفسه بغيره ولا يحسد الآخرين.

١٤) يعتقد أن الصلاة ويلة لحل مشاكله وإتقان أدائه.

١٥) يجعل له مثالا أعلى يحتذى به.



محتويات الكتاب

تربية الأبناء

سلسلة تهتم بتنشئة الأطفال
وفقاً لاحداث نظريات علم النفس و النظريات التربوية

تربية الأبناء 1
د/ محمد كامل
مرشد الآباء فى تربية الأطفال
الجزء الأول

تربية الأبناء 2
د/ محمد كامل
مرشد الآباء فى تربية الأطفال
الجزء الثانى

تربية الأبناء 3
د/ محمد كامل
مشكلات الابناء فى مرحلة الطفوله

تربية الأبناء 4
د/ محمد كامل
مشكلات الابناء فى مرحلة المراهقة

تربية الأبناء 5
د/ محمد كامل
تربية الابناء بين الاسلام و علم النفس


ISBN 977-5907-67-5